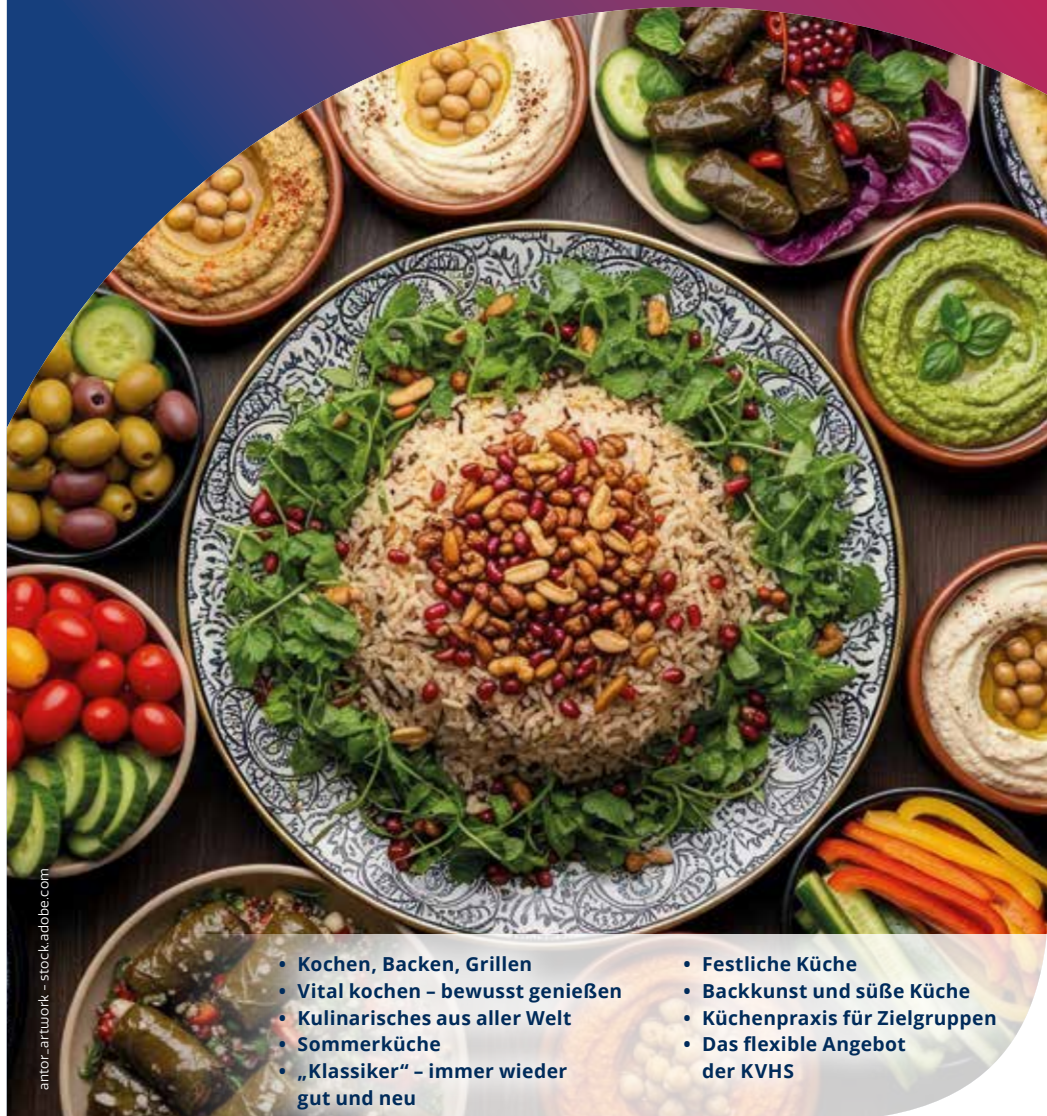


Ernährung spezial **Bildung mit Genuss**

2026|Ausgabe 1



antor-artwork - stockadobe.com

- Kochen, Backen, Grillen
- Vital kochen – bewusst genießen
- Kulinarisches aus aller Welt
- Sommerküche
- „Klassiker“ – immer wieder gut und neu

- Festliche Küche
- Backkunst und süße Küche
- Küchenpraxis für Zielgruppen
- Das flexible Angebot der KVHS



Liebe interessierte Leserinnen und Leser, in dieser neuen Ausgabe unserer Ernährungsbroschüre haben wir für Sie die vielfältigen Angebote aus dem Ernährungsbereich der Kreisvolkshochschule zusammengestellt. Unser buntes Angebot wird geprägt und getragen von unseren qualifizierten und engagierten Kursleitenden, die durch die richtige Mischung aus Theorie und Praxis, tollen Rezepten und neuen Trends jede Veranstaltung zu einem einzigartigen Erlebnis machen. Wärmstens

empfehlen können wir Ihnen unsere „Wunschküche“ mit Ihren individuellen Gestaltungsmöglichkeiten ganz nach Ihren Wünschen in unserer hauseigenen Lehrküche in Maschen. Bitte sprechen Sie uns gerne dazu an. Ausführliche Informationen zu den Kursinhalten finden Sie im neuen Programmheft Frühjahr/Sommer 2026 oder im Internet unter www.kvhs-harburg.de. Und nun wünschen wir Ihnen viel Freude beim Schmökern und Entdecken.

Ihre Petra Wahle und Michaela Klomp



vetrana - stock.adobe.com

Haben Sie eine Lebensmittelallergie und sind sich unsicher, ob der Kurs für Sie geeignet ist? Kontaktieren Sie uns: Tel. 04171-693 9431

Die Lebensmittelumlage ist in der Gebühr eingepreist. Bei kurzfristiger Abmeldung wenden Sie sich bitte an kvhs.gesundheit@LKHamburg.de, um prüfen zu lassen, ob die Rechnung noch um den Betrag gekürzt werden kann oder bereits für Sie eingekauft wurde.

INHALT

- Kochen, Backen, GrillenS. 4
- Vital kochen – bewusst genießen S. 4
- Kulinarisches aus aller Welt.....S. 7
- Sommerküche.....S. 9

- „Klassiker“ – immer wieder gut und neuS.10
- Festliche KücheS. 12
- Backkunst und süße KücheS. 12
- Küchenpraxis für ZielgruppenS. 13
- Das flexible Angebot der KVHSS. 14

Neu in der Lehrküche Maschen

Die Lehrküche Maschen wurde neu gestaltet! Ab sofort sehen Sie an der Wand anschauliche Diagramme zur **Planetary Health Diet (PHD)** – einer Ernährung, die gut ist für Mensch und Planet.

Die PHD, entwickelt von der EAT-Lancet-Kommission, schlägt vor:

- Viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte
- Weniger Fleisch, Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel
- Bewusster Genuss – für die Gesundheit von Mensch und Erde

Begleitend gibt es in unserer Küche Kochbücher und Infomaterial mit Tipps und Hintergrundwissen, falls auch Sie sich fragen: Wie beeinflusst mein Teller das Klima?

Wie kann ich ein wenig bewusster essen, ohne auf Genuss zu verzichten? Möchte ich vielleicht auch als „Allesesser“ im



Alltag die Gemüseküche betonen und beim Fleischverzehr auf Qualität vor Quantität achten?

Schauen Sie während Ihres Kochkurses doch einmal in die Bücher und lassen Sie sich inspirieren. Von den Flyern und Infokärtchen dürfen Sie bei Interesse gern ein Exemplar mit nach Hause nehmen.

Gesund essen. Klimabewusst genießen. Zukunft mitgestalten.

Kochen, Backen, Grillen Küchen-Basics

Brotbacken für AnfängerInnen

Hier wird Ihnen Schritt für Schritt gezeigt, wie Sie unkompliziert und kostengünstig selbst Brot und Brötchen backen können. Bei der anschließenden „Brotzeit“ genießen wir unsere frischen Backwaren mit leckeren Brotaufstrichen, süß und pikant, die wir während der Backzeit herstellen.

Jutta Kelma

261 C703MA Sa., 28.02.2026, 10.00 – 14.00 Uhr
Maschen, KVHS-Haus
5 Ustd., 39,00 Euro, mind. 7 TN

Blitzküche mit Freude und Genuss

Entdecken Sie die Freude am Kochen. Egal, ob Kochanfänger oder bereits erfahren – hier finden Sie wertvolle Tipps und Tricks, um Ihre Kochkünste zu verbessern und das Kochen als wertvollen und auch vergnüglichen Teil des Alltags zu integrieren. Neue Rezepte sind im Gepäck.

Melanie Wegner

261 C704WI Do., 19.03.2026, 17.30 – 21.30 Uhr
Winsen, Berufsschule
5 Ustd., 41,00 Euro, mind. 7 TN

Bitte zu jeder Veranstaltung mitbringen:
Schreibmaterial, Schürze, Getränk, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben.

Die Lebensmittelumlage ist in der Kursgebühr enthalten.

Vital kochen – bewusst genießen

Frühjahrskur – fit in den Frühling mit TCM

Um die Immunabwehr im Winter zu stärken und mit Energie in den Frühling zu starten, machen wir uns das Wissen aus der traditionellen chinesischen Medizin zunutze, die sich bei der Auswahl der Speisen nach den Jahreszeiten und den 5 Geschmacksrichtungen sauer, bitter, süß, scharf und salzig orientiert.

Jutta Kelma

261 C714MA Mi., 04.02.2026, 18.00 – 22.00 Uhr
Maschen, KVHS-Haus
5 Ustd., 38,00 Euro, mind. 7 TN

Vegetarische Winterküche – neue Rezepte

Unsere heimischen Wintergemüse wie die verschiedenen Kohlsorten, Wurzel- und Knollengemüse bieten uns in der kalten Jahreszeit eine Fülle an Vitaminen und gesunden Nährstoffen. Zusammen mit Hülsenfrüchten, Kartoffeln und Vollkorngetreide entstehen daraus herrliche Speisen. Ich bringe neue Rezepte mit.

Birgit Muschhammer

261 C716MA2 Sa., 15.02.2026, 11.00 – 15.00 Uhr
Maschen, KVHS-Haus
5 Ustd., 41,00 Euro, mind. 7 TN

Neu Bärlauch satt – leckere Rezeptideen rund um den wilden Knoblauch

In diesem Kochkurs dreht sich alles um das beliebte Wildkraut, das mit seinem würzigen Geschmack und gesunden Eigenschaften begeistert. Er ist sehr vielseitig verwendbar und wir genießen ihn als Suppe, Brot, Pesto, Risotto oder Mayonnaise.

Ines Röpke

261 C725WI Do., 09.04.2026, 17.30 – 21.30 Uhr
Winsen, Berufsschule
5 Ustd., 41,00 Euro, mind. 7 TN

Lecker kochen mit Hülsenfrüchten – schmackhaft und gesund

Hülsenfrüchte sind lecker, vielseitig und sehr gesund. Linsen, Bohnen und andere Hülsenfrüchte haben wenig Fett und sind eine gute Quelle für Eisen und Eiweiß; dazu kommt ein niedriger „glykämischer Index“. Sie sind ein hervorragender Lieferant von Ballaststoffen und eine exzellente Folsäure-Quelle, dabei frei von Cholesterin und Gluten. Im ausführlichen Praxisteil bereiten wir verschiedene köstliche Gerichte aus Hülsenfrüchten zu.

Jutta Kelma

261 C717MA Mo., 09.03.2026, 18.00 – 22.00 Uhr
Maschen, KVHS-Haus
5 Ustd., 39,00 Euro, mind. 7 TN

Vegetarisches/Veganes Fingerfood

Egal ob Picknick, Party oder Fernsehabend – Fingerfood passt immer. Freuen Sie sich auf ein internationales, buntes Büfett mit vegetarischen und veganen Köstlichkeiten. Wir bereiten unter anderem Cheddar-Scones, Mini-Tortilla-Pizzen, Gemüsebällchen, Tartes und auch süße Leckereien zu. Dazu gibt es Salate und Dips.

Ines Röpke

261 C764WI Do., 17.03.2026, 17.30 – 21.30 Uhr
Winsen, Berufsschule
5 Ustd., 41,00 Euro, mind. 7 TN

Neu Kochkursreihe – antientzündliche Ernährung und Entspannung

Über mehrere Termine hinweg lernen Sie die Prinzipien antientzündlicher Ernährung kennen. Beim gemeinsamen Kochen bereiten wir mit frischem Gemüse, Hülsenfrüchten, gesunden Fetten sowie Kräutern und Gewürzen schmackhafte Gerichte zu. Eine Entspannungseinheit ergänzt das Programm und zeigt, wie Bewegung und innere Ruhe den Körper unterstützen. Bei den gemeinsamen Essen ist Raum für Austausch. Eine Fortsetzung der Reihe ist geplant.

Melanie Wegner, Jutta Kelma

261 C720MA Mi., 11.03., 15.04., 20.05., 18.00 – 22.00 Uhr sowie Sa. 25.04. 2026., 10.00 – 16.00 Uhr
Maschen, KVHS-Haus
23 Ustd., 181,50 Euro, mind. 7 TN

Ausführliche
Beschreibungen der
Kursinhalte
unter
www.kvhs-harburg.de



Rund um Quinoa, Bulgur und Couscous

Quinoa, Bulgur und Couscous sind sehr nährstoffreich, bisher eher bekannt als klassische Beilagen und bieten doch so viel mehr. Haben Sie schon mal ein Brot aus Quinoa gebacken, ein Veggie-Chili mit Bulgur zubereitet oder einen Nachtisch aus Couscous probiert? Testen Sie es hier aus und entdecken Sie neue Geschmacksvarianten.

Ines Röpke

261 C728MA Do., 23.04.2026, 17.30 – 21.30 Uhr
Maschen, KVHS-Haus
5 Ustd., 41,00 Euro, mind. 7 TN

Wildkräuter – Frühlingspower pur

Natur und kulinarische Genüsse vereinen sich an diesem Tag. Eine Wanderung über 3 km zum Kräutergarten im alten Ringwall stimmt ein in kulturhistorische Landschaft, und wir entdecken Wildkräuter „vor unserer Haustür“. Im 4-Gänge-Menü wird über die Verarbeitung und den Geschmack der Kräuter die Lust geweckt, sie in den Frühlingsspeiseplan zu integrieren.

Angelika M. Filip

261 C730NH Sa., 25.04.2026, 10.00 – 17.00 Uhr
Hollenstedt, Estetalschule
9 Ustd., 63,00 Euro, mind. 7 TN

Veggieburger

Wir bereiten diverse Pattys aus Bohnen, Gemüse und Jackfruit zu. Dazu gibt es verschiedene Beilagen und Toppings. Ein Genuss für die Augen und den Gaumen.

Ines Röpke

261 C732WI Do., 11.06.2026, 17.30 – 21.30 Uhr
Winsen, Berufsschule
5 Ustd., 41,00 Euro, mind. 7 TN

Leckeres aus Haferflocken

Hafer ist ein unterschätztes Superfood und ein wahres Nährstoffwunder. Wir können ihn sehr leicht in unseren täglichen Speiseplan einbinden. Ob als klassischer Porridge, „Overnight Oats“ mit Kirschen, Granola, Brötchen, Bällchen, Bolognese, Knödel, Pancake oder süß aus dem Waffeleisen.

Ines Röpke

261 C733WI Do., 10.03.2026, 17.30 – 21.30 Uhr
Winsen, Berufsschule
5 Ustd., 41,00 Euro, mind. 7 TN

Meal Prepping – Gerichte für den Alltag, einfach gekocht und lecker

Dieser Trend aus den USA bedeutet nichts anderes als das Vorbereiten und Vorkochen Ihrer Mahlzeiten für mehrere Tage. Lernen Sie, wie Sie mit cleverer Planung und Vorbereitung gesunde und schmackhafte Mahlzeiten, wie z. B. Schichtsalat im Glas, Overnight Oats und Muffins für die ganze Woche zubereiten können.

Melanie Wegner

261 C734MA Mi., 10.06.2026, 17.30 – 21.30 Uhr
Maschen, KVHS-Haus
5 Ustd., 41,00 Euro, mind. 7 TN

Bitte zu jeder Veranstaltung mitbringen:
Schreibmaterial, Schürze,
Getränk, Geschirrtuch,
Behälter für Kostproben.

Die Lebensmittelumlage ist in der Kursgebühr enthalten.

Ausführliche Beschreibungen der Kursinhalte unter www.kvhs-harburg.de

Kulinarisches aus aller Welt**Neu Streetfood – internationale Leckereien auf die Hand**

Machen Sie sich bereit für eine kulinarische Reise rund um den Globus mit authentischen Rezepten und viel guter Laune! Überall auf der Welt gibt es Streetfood – internationale, leckere Snacks für zwischendurch, sehr vielfältig und ausgesprochen beliebt. Wir bereiten uns kleine Köstlichkeiten wie z. B. Piroggen, Pide, Sommerrollen und Pulled-Jack-Burger zu – perfekt für den unkomplizierten Genuss direkt auf die Hand.

Ines Röpke

261 C760MA Di., 17.02.2026, 17.30 – 21.30 Uhr
Maschen, KVHS-Haus
5 Ustd., 41,00 Euro, mind. 7 TN

Bunte Sushi-Variationen

Die kleinen bunten Röllchen aus Japan sind auch bei uns sehr beliebt. Mit einfachen Tricks können wir sie leicht selber herstellen und mit unseren Lieblingszutaten füllen. Wir kreieren verschiedene vegetarische Varianten, die nicht nur lecker schmecken, sondern auch ein Genuss für das Auge sind.

Ines Röpke

261 C761MA Do., 26.02.2026, 17.30 – 21.30 Uhr
Maschen, KVHS-Haus
5 Ustd., 41,00 Euro, mind. 7 TN

Neu Griechisch-vegetarische Küche – authentisch und überraschend

Die griechische Küche gilt als eine der gesündesten der Welt und ist von Natur aus reich an überwiegend vegetarischen Gerichten. Dieser Abend soll bewusst ein Kontrast demgegenüber darstellen, was beim „Griechen um die Ecke“ angeboten wird. Lassen Sie sich überraschen.

Christoph Menker

261 C762MA Mi., 04.03.2026, 18.00 – 22.00 Uhr
Maschen, KVHS-Haus
5 Ustd., 45,00 Euro, mind. 7 TN

Neu Indische Küche – vielfältig und bunt

Die indische Küche ist aufgrund der Größe des Landes und der enormen Einwohnerzahl sehr vielschichtig. Unterschiedliche Currys spielen überall eine große Rolle. Dieser Kurs versucht auf die Vorlieben in den unterschiedlichen Regionen und bei den verschiedenen Ethnien einzugehen und somit eine möglichst große Vielfalt der indischen Küche anzubieten.

Christoph Menker

261 C763RO Di., 10.03.2026, 18.00 – 22.00 Uhr
Rosengarten-Neerndorf, Oberschule
5 Ustd., 45,00 Euro, mind. 7 TN



Maksim Shebeko – stock.adobe.com

Nicaragua – Küche vom Äquator Mittelamerikas

Die Küche des heutigen Nicaraguas hat sich aus einer Mischung von Gerichten indigener Völker, der karibischen Küche und dem Einfluss der spanischen Eroberer entwickelt. Kochen und genießen Sie Speisen wie Gallo Pinto (Reis mit Bohnen), Indio Viejo (Rindfleisch mit Bitterorangen), Tajadas con queso (Kochbananen mit Käse überbacken), einen Salat mit Yams oder Cassava und Buñuelos (gebratene Hefeteilchen).

Christoph Menker

261 C765MA Mi., 08.04.2026, 18.00 – 22.00 Uhr
Maschen, KVHS-Haus
5 Ustd., 45,00 Euro, mind. 7 TN

Küche aus der Perle Afrikas: Uganda

Durch seine Lage am Äquator am Victoria-see auf 1300 Höhenmetern bietet Uganda eine unendliche Vielfalt von Gemüse und Fisch. Lernen Sie das Nationalgericht Matoke (Brei aus Kochbananen) mit Erdnussauce kennen. Dazu kochen Sie mit Yams, Casava, Maniok und lernen auch den Frühstücksklassiker „Rolex“ kennen.

Christoph Menker

261 C766MA Mi., 06.05.2026, 18.00 – 22.00 Uhr
Maschen, KVHS-Haus
5 Ustd., 45,00 Euro, mind. 7 TN

Neu Syrische Küche –

raffiniert und abwechslungsreich

Die syrische Küche ist geprägt von Gemüse, Hülsenfrüchten, Kräutern und orientalischen Gewürzen. In diesem Kurs werden eine Zusammenstellung von bekannten Vorspeisen wie Hummus und Falafel zubereitet. Darüber hinaus gibt es aber auch traditionelle Rezepte von Speisen aus unbekannten Teilen Syriens in der Menüfolge zu entdecken.

Christoph Menker

261 C768RO Di., 02.06.2026, 18.00 – 22.00 Uhr
Rosengarten-Nenndorf, Oberschule
5 Ustd., 45,00 Euro, mind. 7 TN

Traditionelle griechische Küche – mediterran und herzhaft

Kochen und genießen Sie traditionelle griechische Speisen wie Fava, Dolmades, Spanakopita, Briam, Stifado (mit Rind), Kleftiko (mit Lamm) und vieles mehr. Verwendet werden, soweit möglich, original Lebensmittel aus Griechenland.

Christoph Menker

261 C769RO Di., 09.06.2026, 18.00 – 22.00 Uhr
Rosengarten-Nenndorf, Oberschule
5 Ustd., 45,00 Euro, mind. 7 TN

Sommerküche

Neu Vegetarischer Sommer – frisch, saisonal, lecker

In diesem Kurs dreht sich alles um sommerliche Gerichte – leicht, kreativ und voller Geschmack. Freuen Sie sich auf unwiderstehliche Nudelgerichte, Gemüsepfannen, Suppen, Salate und fruchtige Desserts.

Jutta Kelma

261 C770HE Do., 07.05.2026, 18.00 – 22.00 Uhr
Hanstedt, Oberschule
5 Ustd., 39,00 Euro, mind. 7 TN

Vegetarisches Grillen

Was ist ein Sommer ohne Grillen. In diesem Kochkurs zeigen wir, wie vielfältig und schmackhaft vegetarisches Grillen ist. Vom Burger-Patty, verschiedenen Kartoffel- und Gemüsevariationen bis hin zum gefüllten Sandwich ist alles dabei. Dazu gibt es Soßen und bunte Salate. Den Abschluss versüßen wir uns mit Ananas-Donuts und Eis.

Ines Röpke

261 C772MA Di., 12.05.2026, 17.30 – 21.30 Uhr
Maschen, KVHS-Haus
5 Ustd., 41,00 Euro, mind. 7 TN

Bitte zu jeder Veranstaltung mitbringen:
Schreibmaterial, Schürze, Getränk, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben.

Ausführliche Beschreibungen der Kursinhalte
unter
www.kvhs-harburg.de

Unterwegs lecker kochen – Ideen für Campingfreunde

Ob geliehen oder mit dem eigenen Gefährt – Campen macht glücklich. Auch auf Reisen wollen wir es uns kulinarisch gut gehen lassen. Dabei sollen die Gerichte einfach zuzubereiten sein und trotzdem lecker schmecken. Vom Pfannenbrot über deftiges Chili, Crunchi Pasta, gegrillten Sandwiches bis hin zu Kartoffel-Speck-Knödeln und einem XXL-Schokocookie aus der Pfanne ist für jeden Outdoorfan etwas dabei.

Ines Röpke

261 C773WI Do., 16.04.2026, 17.30 – 21.30 Uhr
Winsen, Berufsschule
5 Ustd., 41,00 Euro, mind. 7 TN

Neu TCM Sommerküche

Der Sommer gehört in der TCM zur Wandlungsphase Feuer. Er ist die Zeit größter Aktivität und Lebensfreude. Die zugehörigen Organe sind Herz und Dünndarm, die Emotion ist die Freude und der Geschmack ist bitter. Ich möchte Ihnen anhand verschiedener Rezepte zeigen, wie die Ernährung nach TCM im Sommer aussehen sollte. Beachtet man bestimmte Prinzipien der Ernährung, kann dies zu mehr Lebensfreude, innerer Ruhe und Vitalität verhelfen.

Jutta Kelma

261 C726WI Do., 23.04.2026, 17.30 – 21.30 Uhr
Winsen, Berufsschule
5 Ustd., 39,00 Euro, mind. 7 TN

Die Lebensmittelumlage ist in der Kursgebühr enthalten.

Leckere Picknickideen

Wie wäre es mal mit einem schönen Ausflug inklusive Picknick? Die kleinen Snacks lassen sich gut vorbereiten und versüßen uns den Tag. Wir backen Knusperstangen und Minifrittatas mit passenden Dips, dazu gibt es frische Gemüsebeilagen, kleine Kuchen und Co.

Ines Röpke

261 C774MA Di., 16.06.2026, 17.30 – 21.30 Uhr
Maschen, KVHS-Haus
5 Ustd., 41,00 Euro, mind. 7 TN

„Wild am Grill“**Outdoor-Grillen – Burger und Co.**

Entdecken Sie in meiner rustikalen Outdoor-Küche die wilde Seite des Grillens und die Kunst, gesunde und nachhaltige Wildfleisch-Burger zuzubereiten! Lernen Sie, wie Sie köstliche Burger aus hochwertigem Wildfleisch kreieren sowie selbst Soßen und Gewürzmischungen herstellen. In gemütlicher Runde genießen wir unser Essen dann in angenehmer Atmosphäre.

Judith Höfler

261 C776SH Sa., 20.06.2026, 13.00 – 17.00 Uhr
Vierhöfen, Outdoorküche
5 Ustd., 47,00 Euro, mind. 7 TN

Die
Lebensmittel-
umlage ist in der
Kursgebühr
enthalten.

**Bitte zu
jeder Veranstaltung
mitbringen:**
Schreibmaterial, Schürze,
Getränk, Geschirrtuch,
Behälter für
Kostproben.

**„Klassiker“ –
immer wieder gut und neu****Partysuppen**

Mit diesen leckeren Partysuppen verwöhnen wir unsere Gäste ohne großen Aufwand. Sie lassen sich prima vorbereiten und werden bei Bedarf schnell erwärmt. Ob aus gerösteter Paprika, herzhaft mit Linsenbällchen oder als Kichererbsen-Süppchen im Glas. Diese Suppen sind auch optisch ein Genuss. Passend dazu gibt es kleine Brote und Knusperstangen.

Ines Röpke

261 C781WI Do., 15.01.2026, 17.30 – 21.30 Uhr
Winsen, Berufsschule
5 Ustd., 40,00 Euro, mind. 7 TN

Bowls – alles Gute in einer Schüssel

Bowls bestehen aus einer Basis aus z. B. Getreide und Hülsenfrüchten. Wer mag, gibt dazu Tofu, Seitan oder Tempeh. Das Gemüse darf nicht fehlen, ob roh, gedünstet oder gebacken, dazu kommen noch Sprossen. Unerlässlich – quasi schon „die halbe Miete“ – ist das Dressing. Das Ergebnis ist unwiderstehlich lecker.

Jutta Kelma

261 C782HE Do., 22.01.2026, 18.00 – 22.00 Uhr
Hanstedt, Oberschule
5 Ustd., 38,00 Euro, mind. 7 TN

Winterliche Gemüseküche

Winterliche Gemüsegerichte, schnell, lecker und frisch. Unwiderstehliche Nudelgerichte, Gemüsepfannen, Suppen, Salate – kreieren Sie leckere Highlights. Die Gemüsesorten lassen sich auch gut innerhalb der Rezepte variieren. So kommt Vielfalt auf den Tisch.

Jutta Kelma

261 C782MA Mi., 28.01.2026, 18.00 – 22.00 Uhr
Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp 11a
5 Ustd., 38,00 Euro, mind. 7 TN

Neu Gefülltes Gemüse

Gefülltes Gemüse schmeckt zu jeder Jahreszeit. Knackfrisches Gemüse, gefüllt mit Fleisch, Fisch, Getreide oder Hülsenfrüchte, zubereitet im Ofen oder in der Pfanne, ist in seinen unzähligen Variationsmöglichkeiten eine echte Bereicherung unseres Speiseplanes.

Jutta Kelma

261 C783MA Do., 12.02.2026, 18.00 – 22.00 Uhr
Maschen, KVHS-Haus
5 Ustd., 39,00 Euro, mind. 7 TN

One Pot – ein Topf für alle Fälle

One-Pot-Gerichte liegen voll im Trend! Kein Wunder, sind sie doch alle einfach in der Zubereitung und superschnell gemacht. In diesem Kurs zeige ich Ihnen Rezepte, die nicht nur pffiffig und schmackhaft sind, sondern auch eine tolle Inspirationsquelle für alle, die in der Küche gern etwas Neues ausprobieren.

Jutta Kelma

261 C784WI Do., 05.03.2026, 17.30 – 21.30 Uhr
Winsen, Berufsschule
5 Ustd., 39,00 Euro, mind. 7 TN

Neu Spargel – der König unter den Gemüsen

In diesem Kochkurs lernen Sie, wie vielseitig das edle Gemüse eingesetzt werden kann, ob roh im Salat, als feine Suppe, gebraten als Beilage oder raffiniert als Vorspeise. Obendrein gibt es noch Tipps zur Lagerung, Zubereitung und Kombinationsmöglichkeiten sowie ein kleiner Wissensinput zu den wertvollen Inhaltsstoffen.

Melanie Wegner

261 C785WI Do., 07.05.2026, 17.30 – 21.30 Uhr
Winsen, Berufsschule
5 Ustd., 46,00 Euro, mind. 7 TN

**Ausführliche
Beschreibungen der
Kursinhalte**
unter
www.kvhs-harburg.de



Festliche Küche

Neu Osterzauber –

Süßes, Schönes und Kreatives

Wir stellen gemeinsam Osterpralinen, Mini-Gugelhupfe, Zitronen-Crossies, Spiegelei-Kekse, Nuss-Nester und Vanille-Kokos-Trüffel her. Für eine dekorative Ostertafel, für die Fensterbank oder als Mitbringsel gestalten wir Frühlingshaftes aus frischen Blumen und Naturmaterialien wie Zweigen und Moos. Um unser Gesamtpaket abzurunden, bekommen Sie Tipps und Anleitungen, wie Sie mit Unterstützung von KI ganz individuell und stilvoll Tischkarten und Einladungen zum Fest für Ihre Lieben gestalten können.

Heidi Kolloch, Petra Wahle

261 C821MA Sa., 14.03.2026, 10.00 – 16.00 Uhr
Maschen, KVHS-Haus
7 Ustd., 58,00 Euro, mind. 7 TN

Bitte zu jeder Veranstaltung mitbringen:

Schreibmaterial, Schürze, Getränk, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben.

Backkunst und süße Küche

Hefeteig – der Tausendsassa!

Die Zubereitung von Hefeteig ist mit der richtigen Anleitung sehr einfach und unkompliziert und eröffnet eine ungeahnte Vielzahl an Zubereitungsmöglichkeiten. Wir backen an diesem Vormittag herzhaftes und süße Gerichte und Kuchen.

Jutta Kelma

261 C815WI Sa., 17.01.2026, 09.00 – 13.00 Uhr
Winsen, Berufsschule
5 Ustd., 38,00 Euro, mind. 7 TN

Kleingebäck – Cupcakes und Muffins

Cupcakes backen sich ähnlich wie Muffins, zeichnen sich jedoch durch ausgefallene Toppings und Verzierungen aus und sind so ein echter Blickfang auf Ihrer Kaffeetafel. Muffins sind schnell und lecker in unzähligen Variationen leicht und unkompliziert herzustellen und eignen sich für die Verköstigung spontaner Gäste oder einfach mal für zwischendurch.

Jutta Kelma

261 C820MA Sa., 21.02.2026, 10.00 – 14.00 Uhr
Maschen, KVHS-Haus
5 Ustd., 39,00 Euro, mind. 7 TN



Kreisvolkshochschule

Kursleitung im Ernährungsbereich auf Honorarbasis

Wir suchen für unser Kursangebot im Bereich „Bildung mit Genuss“ ständig engagierte und qualifizierte Kursleitungen. Wenn Sie Erfahrung im Bereich Kochen und außerdem Spaß an der Vermittlung von Ernährungskompetenzen haben, dann kommen Sie in unser KVHS-Team. Wir freuen uns auf Sie: Melden Sie sich bei Interesse gerne bei Petra Wahle: : 0 41 71-6 93 94 31 bzw. E-Mail: kvhs.gesundheit@LKHHarburg.de



Brotbackseminar

Tagesseminar

Sauerteig, Backzeiten, Gehkörnchen, verschiedene Mehltypen, Körnerzugabe usw. sind für Sie nach dem Kurs kein Geheimnis mehr. Im Praxisteil werden wir ein Sauerteigbrot, Baguette, Knäckebrot, Brioche und Körnerbrötchen backen. Während der Brotbackzeit werden wir außerdem noch passende Aufstriche zubereiten.

Brigitte Kunze

261 C824MA Sa., 21.03.2026, 11.00 – 17.15 Uhr
Maschen, KVHS-Haus
8 Ustd., 50,00 Euro, mind. 8 TN

Küchenpraxis für Zielgruppen

Echte-Kerle-Koch-Club

Männerkochabend für Fortgeschrittene

In diesem Kurs bekommen Sie neue Anregungen für Ihre Alltags- und Gästeküche. Berücksichtigt wird dabei das saisonale Obst- und Gemüseangebot. Besondere Wünsche der Teilnehmenden werden gerne mit aufgenommen.

Hans-Heinrich Meyer

261 C884HE Do., 15.01., 05.02. und 26.02. sowie 05.03.2026, 18.00 – 21.00 Uhr
Hanstedt, Oberschule
16 Ustd., 121,50 Euro, mind. 8 TN

Neu Kochkursreihe – antientzündliche Ernährung und Entspannung

Inhalt siehe S. 5.

Melanie Wegner, Jutta Kelma

261 C720MA Mi., 11.03., 15.04., 20.05., 18.00 – 22.00 Uhr sowie Sa., 25.04.2026., 10.00 – 16.00 Uhr
Maschen, KVHS-Haus
23 Ustd., 181,50 Euro, mind. 7 TN

Die Lebensmittelumlage ist in der Kursgebühr enthalten.

Ausführliche Beschreibungen der Kursinhalte
unter
www.kvhs-harburg.de

Informationen zur Anmeldung finden Sie auf Seite 15.

Das flexible Angebot der KVHS

Themenwahl nach Ihren Wünschen

Sie haben eine Gruppe (Freunde, Arbeitskollegen, Familie usw.) von maximal 14 Personen, die gerne in geselliger Runde zu einem bestimmten Thema Ihrer Wahl kochen und genießen möchten? Dann vereinbaren Sie doch mit uns einen Termin! Veranstaltungen sind ab 5 Ustd. (1 Ustd. = 45 Minuten) möglich.

Pauschale Gebühr für 5 Ustd.: 249,00 Euro zzgl. Lebensmittelumlage nach Absprache, bar bei der Kursleitung zu zahlen. Für jede weitere geplante Ustd. erhöht sich die Gebühr um 44,00 Euro.

Wunschküche in Maschen Kursleitung nach Wahl

Maschen, KVHS-Haus, Lehrküche
Für weitere Informationen und Terminvereinbarungen wenden Sie sich bitte an Sabine Böhlke, s.boehlke@LKHamburg.de, 0 41 71-6 93 94 14 und an Petra Wahle, p.wahle@LKHamburg.de, 0 41 71-6 93 94 31.

Mobiles Angebot für Firmen, Schulen, Kindergärten:

Sie möchten als Firma ihr Fortbildungsangebot um den Bereich gesunde Ernährung und Kochen im Berufsalltag erweitern oder möchten als Schule oder Kindergarten mit einer Gruppe von Kindern gemeinsam kochen oder backen und hierbei bestimmte Themen wie gesundes Pausenfrühstück oder passende Ernährung bei übergewichtigen Kindern in den Fokus nehmen? Dann nehmen Sie unser mobiles Angebot, z. B. im Rahmen einer Mitarbeiterschulung oder eines Elternabends, in Anspruch und planen Sie mit unseren qualifizierten Kursleitenden in der modernen und gut ausgestatteten Lehrküche der Kreisvolkshochschule Ihren individuellen Thementag rund um gesunde Ernährung. Auf Absprache ist natürlich auch die Durchführung vor Ort in Ihrer Firma bzw. Schule o. Ä. möglich.

Kursleitung, Termin und Ustd. nach Absprache

Für weitere Informationen und Terminvereinbarungen wenden Sie sich bitte an Petra Wahle, p.wahle@LKHamburg.de, 0 41 71-6 93 94 31.

Anmeldung und Beratung zu allen im Heft "Ernährung speziell – Bildung mit Genuss" aufgeführten Veranstaltungen:

Kreisvolkshochschule
Landkreis Harburg, Maschen,
Schulkamp 11a, 21220 Seevetal,
0 41 71-6 93 94 00 oder
online unter www.kvhs-harburg.de

Unsere Geschäftsbedingungen finden Sie im Internet unter www.kvhs-harburg.de und in unserem aktuellen Programmheft auf den Seiten 129 und 130.

Weitere Details zu den hier aufgeführten Angeboten finden Sie in unserem aktuellen Programmheft und unter: www.kvhs-harburg.de

Die Lebensmittelumlage ist in der Gebühr eingepreist. Bei kurzfristiger Abmeldung wenden Sie sich bitte an kvhs.gesundheit@LKHamburg.de, um prüfen zu lassen, ob die Rechnung noch um den Betrag gekürzt werden kann oder bereits für Sie eingekauft wurde.





Superkräfte für Deine Brottdose!

Pause machen und
mit Vitaminpower
auftanken!

Wochen
Märkte
Winsen &
Pattensen

Winsen:

Di. 09:00 - 17:00 Uhr

Sa. 08:00 - 13:30 Uhr

Pattensen:

Do. 13:30 - 18:00 Uhr



Folgen Sie @winsenerwochenmaerkte auf Facebook und Instagram.